

thérapies  
soins psy  
professionnels

bénévoles  
formation  
usagers experts

espace presse  
changer le regard  
actualités

# INFORMATION & SANTÉ MENTALE

proches  
médicaments  
rétablissement

droits des usagers  
documentation  
troubles psychiques

empowerment  
accompagnement  
participation





est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Ses documents, ses outils, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients, proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, jeunes, journalistes, etc).

Le Psycom travaille avec les associations d'usagers et de proches, afin de lutter efficacement contre la stigmatisation et la discrimination liées aux problèmes de santé mentale.

## INFORMATION

**Le Psycom diffuse des documents d'information rédigés par des professionnels (psychiatres, psychologues, infirmiers, juristes, travailleurs sociaux ou pharmaciens). Ils sont validés par des relecteurs comprenant des usagers, des proches et des professionnels variés.**

### • Droits en psychiatrie

Mieux comprendre les droits des usagers des services de psychiatrie, afin de faciliter leur application et leur respect.

### • Troubles psychiques

Définition des troubles psychiques.  
Comment les traiter ?  
Où trouver de l'aide ?

### • Soins, accompagnements et entraide

Missions ? Organisation ? Où s'adresser ?  
Comprendre les dispositifs de soins et d'accompagnements.

### • Psychothérapies

Quelles différences entre les thérapies ?  
Qui sont les thérapeutes ?  
Comment se déroulent les thérapies ?  
Indications et contre-indications ?

### • Santé mentale et...

Comment prendre soin de sa santé mentale ?  
Quels sont les signes d'alerte ?  
Les lieux et personnes ressources ?

### • Médicaments psychotropes

Indications, effets attendus, effets indésirables, interactions, surveillance, précautions.

### • Guides de la santé mentale

(disponibles pour Paris, la Seine-et-Marne, la Seine-Saint-Denis et prochainement pour tous les autres départements franciliens)

Annuaire recensant les structures de soins et d'accompagnement, les associations d'usagers et les Groupes d'entraide mutuelle (GEM). Ainsi que des informations sur les droits des usagers, les partenaires institutionnels et les ressources documentaires utiles.

Consultez et commandez nos documents sur le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

**Le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org) est un outil de référence tout public qui donne accès à :**

- **l'information en santé mentale**

troubles psychiques, soins et accompagnements, thérapies et médicaments, droits des usagers, lutte contre la stigmatisation (outils, méthodes et médiathèque de la santé mentale).

- **l'actualité en santé mentale**

en France et dans le monde, grâce à ses brèves régulières, sa revue de presse via l'Hebdo du Psycom, sa page Facebook et son fil Twitter.

- **un Espace presse complet**

plus de 70 fiches thématiques synthétiques, santé mentale de A à Z, données clefs, sources bibliographiques et contacts.

Renseignements Jacqueline Illic  
☎ 01 45 65 86 74 - ✉ [j.illic@psycom.org](mailto:j.illic@psycom.org)

## LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

- **Kits pédagogiques**

Le Psycom a créé deux kits pédagogiques : « Histoires de droits » sur les droits en psychiatrie (tout public) et « La tête dans les nuages » sur les discriminations en santé mentale (public jeune). Ces kits ont été développés de manière participative avec des personnes concernées par des problèmes de santé mentale, des proches et des professionnels.

- **Outils innovants de lutte contre la stigmatisation**

Le Psycom développe et aide à la création d'outils tels que : Arbre aux idées reçues, Bibliothèque vivante, Photolangage, Théâtre interactif, etc.

- **Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)**

Le Psycom assure le secrétariat du Collectif national des SISM. Il réalise des actions avec des partenaires variés et assure des conférences en France.

Renseignements  
☎ 01 45 65 76 47 - ✉ [contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

## FORMATION

- **Formations courtes**

Le Psycom anime des formations courtes pour aider les acteurs de santé mentale à lutter efficacement contre la stigmatisation des personnes en souffrance psychique.

- **Actions de sensibilisation**

Le Psycom propose à des publics non initiés aux questions de santé mentale mais concernés, des modules courts de sensibilisation, co-animés par des usagers et des professionnels (élus municipaux, CLSM, ASV, acteurs de prévention...).

Renseignements Sophie Arfeuillère  
☎ 01 45 65 73 95 - ✉ [s.arfeuillere@psycom.org](mailto:s.arfeuillere@psycom.org)

## PARTICIPATION DES USAGERS

- **Valorisation de la participation des usagers des services de santé mentale**

Le Psycom propose un conseil méthodologique aux organismes souhaitant développer un dispositif (Mdu, comité d'utilisateur...) ou une méthode (focus groupes, enquête qualitative...) basés sur la participation des personnes concernées par un trouble psychique ou leur proche.

- **Valorisation des expériences, des savoirs et des pratiques de rétablissement et d'entraide.**

Le Psycom propose un accompagnement à toute personne souhaitant témoigner d'un parcours de rétablissement, de l'accompagnement d'un proche ou d'une pratique professionnelle.

Renseignements Céline Loubières  
☎ 01 45 65 62 11 - ✉ [c.loubieres@psycom.org](mailto:c.loubieres@psycom.org)

# LE FONCTIONNEMENT DU PSYCOM

**Le Psycom est un Groupement de coopération sanitaire (GCS), géré par une Assemblée générale composée de représentants d'établissements de santé mentale, de la Fnapsy et de l'Unafam. Des représentants de l'ARS Île-de-France, du CEAPSY, de la FHF et de l'Union-APSY participent aux séances à titre consultatif.**

Son budget est financé par l'Agence régionale de santé d'Île-de-France et des subventions ponctuelles du Ministère de la santé, de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), de la Direction régionale pour la jeunesse, les sports et la cohésion sociale (DRJSCS) et de la Fondation de France.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU PSYCOM

Administrateur : Raphaël Yven, Établissement public de santé Maison-Blanche

Représentantes de l'ASM 13 : Françoise Moggio et Michelle Fournial

Représentantes du Centre Hospitalier Sainte-Anne : Nathalie Alamowitch, Claude Finkelstein et Chantal Roussy

Représentants de l'Établissement public de santé Maison-Blanche : Raphaël Yven et François Bouchon

Représentants du Groupe public de santé Parray-Vaucluse : Catherine Epiter et Gérard Bourcier

Représentantes des Hôpitaux de Saint-Maurice : Anne Paris et Hélyette Lefèvre

## ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE

Directrice : Aude Caria

Assistante de direction : Dado Tirera

Chargée de mission Lutte contre la stigmatisation : Sophie Arfeuille

Chargée de Communication : Jacqueline Illic

Chargée de mission Participation des usagers : Céline Loubières

Pour tous ses projets, le Psycom travaille de manière systématique avec des personnes concernées (usagers, proches et professionnels) et des membres d'associations d'usagers et de proches.



11, rue Cabanis, 75014 Paris

www.psycom.org

contact@psycom.org

facebook.com/psycom.org

@Psycom\_actu



Depuis 2014, le Psycom et le CEAPSY mutualisent leurs moyens et leurs compétences.

## PARTENAIRES D'ACTION

• Information :



psychiatrie-information-communication

• Lutte contre la stigmatisation :



la cité de la santé  
un lieu universcience



Semaines d'information  
sur la santé mentale

• Formation :



Avec le soutien financier de :

